

22.01.2016 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Martin Vorländer,

Evangelischer Pfarrer und Senderbeauftragter für den DLF, Frankfurt

Herzklopfen

Aufwachen mit Herzklopfen. Es hämmert in meiner Brust. Was ist da drinnen los? Sind es die Aufgaben dieser Woche? Oder welche Baustelle meines Lebens bringt mein Herz aus dem Takt? Es schlägt wie ein Pferd, das fliehen will und mit den Hufen gegen die Stalltür tritt. Ich würde gerne noch eine Runde schlafen, doch das Pochen in meiner Brust lässt mir keine Ruhe.

Bei uns steht das Herz für den Sitz der Gefühle. In der Bibel ist Herz noch mehr. Es ist der Sitz der Vernunft. Im Herzen bewege ich die Fragen meines Lebens, betrachte sie von allen Seiten und entscheide mich schließlich. Zu wenig oder kein Herz zu haben, steht in der Bibel nicht für Gefühlskälte. Es beschreibt eher einen Menschen, der gedankenlos handelt. Wer dagegen ein großes, weites Herz hat, ist weise wie der legendäre König Salomo.

„Großes Herz! Sieben Wochen ohne Enge“. So heißt dieses Jahr die Fastenaktion der Evangelischen Kirche. Das ist mal ein Fasten der anderen Art. Ich verzichte dabei nicht auf etwas Äußeres wie Fleisch, Alkohol oder Schokolade. Sondern ich schaue nach innen. Was tut sich da? Was macht mich so unruhig, dass ich vor Herzklopfen nicht schlafen kann? Wo gehe ich gedankenlos mit mir selber und mit anderen um?

Manchmal hilft mir schon, dass ich überhaupt wahrnehme, was in mir vorgeht. Will ich mir wirklich so einen Stress machen oder kann ich die Dinge zwar mit dem nötigen Ernst, aber auch etwas gelassener nehmen? Ich führe einen kleinen Dialog mit meinem Herz: Hallo Herz, ich verspreche dir, ich tue mein Bestes bei dem, was diese Woche anliegt. Ob es mir dann auch gelingt, wird sich schon finden und fügen. Ich denke, darauf können wir beide vertrauen, du, mein Herz, und ich.